

Джеймс Ч., Заргауи А.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В МИРЕ И ВЛИЯЮЩИЕ НА НЕЕ ФАКТОРЫ:
ЭКОЛОГИЯ, ОБРАЗ ЖИЗНИ, ГЕНЕТИКА, МЕДИЦИНА**

Научный руководитель: ст. преп. Гладышева М.К.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Продолжительность жизни – один из важнейших индикаторов здоровья населения и уровня развития страны. Она определяется множеством факторов, среди которых выделяют экологические условия, образ жизни, генетические особенности и качество медицинского обслуживания. По расчетам ученых, здоровье и долголетие современного человека на 10% зависит от здравоохранения, на 20% – от генетики, на 20 % – от экологии и состояния окружающей среды, на 50% – от образа и стиля жизни. Каждый из этих разделов объединяет много различных факторов, управляемых и не управляемых человеком.

Экология, как известно, напрямую влияет на здоровье человека. Загрязнение воздуха, воды и почвы увеличивает риск хронических заболеваний, таких, как болезни сердечно-сосудистой системы, онкология и другие. Например, в странах с высокой индустриализацией, таких, как Китай, загрязнение воздуха становится серьезным фактором снижения средней продолжительности жизни до 80 лет, особенно в крупных городах. Напротив, страны с чистой экологией, такие, как Исландия или Новая Зеландия, демонстрируют более высокие показатели продолжительности жизни человека до 84 лет.

Образ жизни также играет ключевую роль. Физическая активность, правильное питание, отказ от курения и умеренное потребление алкоголя способствуют увеличению продолжительности жизни. Например, в Японии и Италии, где популярна средиземноморская и японская диета, наблюдается высокий показатель долгожительства – около 84 лет для женщин и 81 года для мужчин. В то же время страны с высоким уровнем ожирения и малоподвижным образом жизни, такие, как США, имеют из-за пандемии COVID-19 среднюю продолжительность жизни ниже – около 77 лет.

Генетика определяет предрасположенность к определённым заболеваниям и влияет на способность организма противостоять стрессам и инфекциям. Исследования показывают, что около 20–30% различий в продолжительности жизни между людьми объясняется наследственностью. Некоторые редкие генетические мутации способствуют долголетию, что можно наблюдать у населения Японии, особенно на острове Окинава.

Медицина и доступ к качественной медицинской помощи являются важным фактором. Развитие профилактических программ, вакцинация, ранняя диагностика заболеваний и современное лечение сердечно-сосудистых и онкологических болезней напрямую увеличивают продолжительность жизни. В странах с высокоразвитой медициной, таких, как Монако, Швейцария или Швеция, средняя продолжительность жизни колеблется от 85 до 87 лет. Исследования ученых показывают, что средняя продолжительность жизни в мире в последние десятилетия увеличивается. Так, в Российской Федерации и Республике Беларусь средняя продолжительность жизни человека в настоящее время составляет около 80 лет. На африканском же континенте, наоборот, по состоянию на 2023-24 годы, она варьируется от 59 до 70 лет и остается самой низкой в мире.

Таким образом, продолжительность жизни человека определяется комплексом взаимосвязанных факторов: экологией, образом жизни, генетикой и уровнем медицины. Примеры разных стран показывают, что сочетание чистой среды, здорового образа жизни и качественной медицинской помощи создаёт оптимальные условия для долгой жизни. Понимание этих факторов важно для будущих медицинских специалистов, поскольку позволяет разрабатывать стратегии профилактики и укрепления здоровья населения.